

グループホームアウル 1月 献立表  
アウルI

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							ご飯・味噌汁・うま煮・伊達巻・宴・漬物・バナナヨーグルト
昼							赤飯・そうめん汁・銀たら醤油漬・栗きんとん・なます・黒豆・数の子・十二支羊羹
夕							ご飯・味噌汁・天ぶら(海老・茄子・舞茸・ピーマン・オホーツク)・うま煮・酢の物・漬物・黒豆
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・若鶏三色巻・紅鯉昆布巻・きんき飯寿司・栗きんとん	ご飯・味噌汁・大豆・ひじき煮・ふきと竹輪の炒め煮・春菊胡麻和え	ご飯・味噌汁・竹輪と野菜の炒め煮・数の子・きんとん・焼帆立辛子マヨネーズ	ご飯・味噌汁・メヌキ西京漬・トマトと玉ねぎとハムのサラダ・さつま芋の煮物・みかん	ご飯・味噌汁・おから・がんと大根とナルトの煮物・水菜とハムのサラダ・人参ゼリー	七草粥・味噌汁・ポテトサラダ・銀たら醤油漬・ふきの煮物・黒豆・たくあん	ご飯・味噌汁・天カマと白滝と人参の煮物・きのこのおろし和え・ハムエッグ・たくあん
昼	ちらし寿司・そうめん汁・紅鯉西京漬・焼ホタテ辛子マヨネーズ	ちらし寿司・玉子そうめん汁・南瓜のそぼろ煮・焼紅鯉(紅白生姜添)・かまぼこ・黒豆・イチゴミルク	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ラーメンサラダ・彩海甘エビ・絵馬羊羹	ミートスパゲティ・玉子わかめスープ・チーズ入ジャーマンポテト・キャベツのおかか和え・バナナヨーグルト	カレーライス・ワカメスープ・なめ茸のおろし和え・パインとみかん和え	ご飯・味噌汁・豚カツ(千切りキャベツ添)・茄子の揚げ浸し・サーモンと水菜のマリネ	具だくさんの煮込みうどん・南瓜のそぼろ煮・黒豆・桃缶
夕	炊き込みご飯・味噌汁・すき焼き・サーモンマリネ・彩海甘エビ・みかん	カレーライス・青梗菜のスープ・マカロニサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・きのこのそぼろ煮・レタスと帆立のマカロニサラダ・なます	ご飯・味噌汁・白滝とときのこと茄子のあんかけ・きんぎの西京焼・ササミサラダ・きんとん・彩海甘エビ	ご飯・味噌汁・干ほっけ・筑前煮・えのき茸と板かまぼこの酢の物・しその実	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・ほうれん草の白和え・大根と人参の糠漬・ナスとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・揚げ納豆・小松菜のサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・ニラと玉ねぎと椎茸の玉子とじ・煮豆・彩海甘エビ・さつま芋甘露煮	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・玉子と白菜の炒め物・ひきわり納豆・蜂蜜入バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根の海老あんかけ・焼ほっけ・小松菜とベーコンのスクランブルエッグ・バナナプリン	ご飯・味噌汁・焼トラウトサーモン・里芋といんげんと天かまの煮物・枝豆豆腐と南瓜豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・大根と人参のそぼろ煮・ほうれん草の胡麻和え・三色豆・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・干しいたけ・山芋の煮物・大根の梅肉和え・ミートボールの酢豚風・一口玉子焼・たらこんぶ	ご飯・味噌汁・焼さんま・天かまと人参の炒め物・ねぎ入玉子焼き・和風サラダ
昼	山菜そば・混ぜ込みおにぎり・きのこ三つ葉の和え物・漬物	親子丼・味噌汁・マカロニグラタン・ワカメとえのき茸の梅酢の物・たくあん	カレーライス・マカロニサラダ・白菜のツナ味噌炒め・ワカメスープ	鮭そぼろ・ご飯・味噌汁・豚肉の野菜巻き・マッシュ金時ポテト・中華クラブと胡瓜のサラダ・梅バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼・きのこのガーリックソテー・煮しめ・トマト・胡瓜のもずく酢和え	ご飯・味噌汁・豚と白菜の酒蒸し・南瓜甘煮・ナポリタンスパゲティ・煮りんご	炊き込みご飯・そうめん汁・じゃが芋の塩煮・中華風サラダ・南瓜あんかけ
夕	ご飯・味噌汁・メヌキの西京漬・チーカマと大根の煮物・ほうれん草と海老のトピッコ和え	ご飯・味噌汁・回鍋肉・白滝と白菜の海鮮炒め・長いもと竹輪の梅和え・みかん	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・煮豆・たくあん・水菜と長芋のサラダ	ご飯・味噌汁・焼干ほっけ・ふきと厚揚げとシーチキンの煮物・ほうれん草と納豆の和え物	ご飯・味噌汁・目抜の粕漬焼・里芋のそぼろ煮・海鮮塩春雨・たくあん	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の酒蒸し・南瓜甘煮・ナポリタンスパゲティ・煮りんご	鮭おにぎり・さぬきうどん・金平ごぼう・トマトと水菜のサラダ・漬物・りんごヨーグルト
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・キムチ納豆・マカロニサラダ・ジャーマンポテト・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテトガーリック味・サラダうどん・大根と人参としじめの玉子とじ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・納豆・ソーセージとキャベツのカレー風炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・南瓜と人参と天かまの煮物・白菜のボン酢和え・煮豆・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・揚げの山菜煮・天かまとキャベツの炒め物・紅じゃこ・うずらとハムとアラスカのサラダ	ご飯・味噌汁・塩トラウトサーモン焼・南瓜甘煮・柿なます・紫蘇の実漬	ご飯・味噌汁・ふきと天かまと白滝の煮物・きのこのおろし和え・野沢菜わかび・黒豆
昼	ご飯・味噌汁・焼きそば・バターコーン・山菜おろし	ドライカレー・スープ・チンジャオロース・もやしのナムル・みつ豆フルーツ	かしわうどん・中華サラダ・昆布巻・野菜の玉子とじ・漬物	カレーライス・オニオンスープ・春雨サラダ・茄子ときこの揚げ浸し・三色豆・みかん	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬焼・もやしと豚肉のニラ玉・大根と人参と玉ねぎと鶏肉の煮物・ほっけサラダ・三色豆	親子丼・味噌汁・水菜とワカメとえのきとオホーツクの酢の物・フルーツヨーグルト・漬物	寿司・オードブル・お吸い物・杏仁豆腐
夕	親子丼・味噌汁・ほうれん草の白和え・胡瓜と長芋の酢の物・味噌漬大根	ご飯・鮭シチュー・ふきの煮物・レタスとシーチキンサラダ・たくあん	ご飯・ウインナーシチュー・ハンバーグ・フライドポテト・マカロニサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・春巻・山菜の納豆炒め・三色漬物(胡瓜・たくあん・人参)	天丼・すり身汁・レタスとシーチキンのサラダ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼・青梗菜と人参と玉ねぎと茄子の中華炒め・黒豆・漬物	ご飯・シチュー・シーチキンサラダ・ポテトフライ・煮豆
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・納豆・さつま芋の煮物・だし巻き玉子・黒豆	ご飯・味噌汁・鮭のバター焼・南瓜煮・大根と水菜の酢の物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・おでん・ミートボール・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・炒め納豆・しらす干しとニラ入り玉子焼・ジャガバター・ししゃも・甘露煮	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・いんげんの胡麻和え・ふきと白滝の煮物・じゃこ和え	ご飯・味噌汁・玉子焼き・大根と鶏肉の煮物・玉ねぎとトマトとツナのサラダ	紫蘇入ほっけ・ご飯・味噌汁・もやしとオクラの中華サラダ・大根の海老あんかけ・ゴマ豆腐・漬物
昼	カレーライス・玉子スープ・キャベツと干し柿とツナの和え物・茄子の煮浸し・煮りんご	親子南蛮そば・福寿司・ほうれん草の胡麻和え・きんぴらごぼろ	栗・ご飯・味噌汁・ヒレ肉のピカタ・ラーメンサラダ・豆腐とニラのすき焼き風・フルーツポンチ	ごま塩おにぎり・五目うどん・豚キムチ・里芋と天ぶらの煮物・バナナとオレンジ	炊き込みカレーピラフ・ポトフ・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の中華炒め・南瓜といんげんの煮物・漬物・フルーツヨーグルト	スパゲティナポリタン・野菜サラダ・春雨と野菜のスープ
夕	チャーハン・味噌汁・海老と野菜のあんかけ・レタスのシーチキンサラダ・杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁・大根とひき肉の炒め物・さつま芋とじゃが芋の甘露煮・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・ホックフライ・南瓜の天ぶら・トマトと水菜のドレッシング和え・肉団子の野菜あんかけ煮・しらすおろし	ご飯・たち汁・銀かれみりん漬焼・筑前煮・もやしの油揚げきんちゃく・酢の物	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・ほうれん草のシーチキン和え・マカロニサラダ・たらこ	マグロとサーモンの漬け丼・味噌汁・ひき肉のオムレツ・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・茄子のひき肉あん・ごぼうサラダ・ひじき煮・りんご
	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・さんま缶・竹輪とピーマンとえのきの炒め物・ほうれん草のピーナッツ和え・梅干	ご飯・味噌汁・煮玉子・紫蘇の実・水菜と甘らっきょうの和え物・白菜の海老あんかけ・煮りんごのヨーグルトかけ					
昼	おにぎり・そうめん汁・おでん・漬物・りんごヨーグルト	キーマカレー・きのこのスープ・春雨サラダ・杏仁フルーツ					
夕	カツ丼・オクラときこのおろし和え・キャベツと水菜とツナとヤングコーンのサラダ・もやしの梅肉和え・胡瓜と茄子の浅漬	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・煮豆・茄子とピーマンとひき肉の中華炒め・南瓜のあんかけ煮					